

Un menú alimenticio vegano de muestra si estás comiendo en cadenas de restaurantes

Por Ed Coffin; Original (en inglés):

https://www.vrg.org/journal/vj2009issue3/2009_issue3_sample_chain_vegan_mealplan.php

Traducido por Franco Smeriglio

Comer afuera puede a veces ser una suerte de desafío para los veganos, pero se está volviendo más fácil a medida que más opciones están disponibles fácilmente. De hecho, muchas cadenas grandes de comida están ahora ofreciendo comidas específicamente rotuladas vegetarianas, y muchas incluyen opciones veganas. Parece suficientemente simple encontrar una comida, pero ¿qué pasa cuando estás en la carretera y te enfrentas a la tarea de comer cada comida lejos de casa?

Decidimos descubrirlo creando un plan de menú de cinco días usando solo lo que estaba disponible para vegetarianos de los nueve restaurantes de cadenas más concurridos (ve el artículo en la página 14 de *Vegetarian Journal*, número 4, 2008, disponible en www.vrg.org/journal/vj2008issue4/VJ4_2008.pdf). La mayoría de los restaurantes que vimos no estaban abiertos para el desayuno, así que el desayuno consistía de elementos tales como leches de soja individuales, fruta fresca, y panes que podían comprarse en la mayoría de las tiendas. Si estás viajando, estos pueden obtenerse sin preparación o almacenamiento especiales.

La creación del plan alimenticio empezó suficientemente fácil con una variedad de opciones vegetarianas de las que elegir, pero al continuar, hubo muchas veces en que la comunicación con el restaurante fue necesaria para identificar si ciertos platos eran veganos. Esto era usualmente tan simple como mirar los ingredientes listados en el menú, pero, si es poco claro, siempre es mejor hablar con los empleados del restaurante directamente. Esta clase de comunicación también vuelve a las cadenas conscientes de que sus clientes están buscando opciones veganas.

Como con la mayoría de la comida consumida afuera, hubo algunos impedimentos que eran inevitables, nutricionalmente hablando. El sodio era ciertamente excesivo en los menús, así que este régimen de comer afuera no sería recomendable para quienes siguen una dieta restringida en sodio. El sodio en exceso no debería ser un problema para individuos sanos siempre que sea solo por un periodo corto de tiempo, tal como unas vacaciones. Muchas de las salsas incluidas con estas comidas eran altas en sodio, así que pedir una salsa ligera o eliminar la salsa completamente sería una buena forma de reducir el sodio.

La falta de vitamina D que los menús proveían también era una preocupación. Mientras que la leche de soja proveía cierta vitamina D, solo ofrecía alrededor de un tercio de la cantidad recomendada para el adulto promedio. Una leche de soja adicional podía ofrecer un poco más, pero un suplemento de vitamina D aseguraría

una ingesta adecuada. Algunos jugos de naranja hallados en tiendas ahora están enriquecidos con vitamina D, pero es posible que la vitamina D no sea vegana. La leche de soja enriquecida también proveía vitamina B12.

Además, el calcio tendía a ser un poco bajo ciertos días, lo que podía remediarse fácilmente con una leche de soja adicional. Si un restaurante usa tofu coagulado con calcio, esta sería una excelente fuente de calcio. Uno de los restaurantes pudo confirmar que su tofu era coagulado con calcio, pero ten en cuenta que los proveedores pueden cambiar y que puede que sea difícil conseguir una respuesta inmediata a esta pregunta. De nuevo, es importante al menos preguntar, lo que genera consciencia sobre el tema y alienta a que los restaurantes se preocupen.

Los menús de muestra proveen aproximadamente 2000 calorías por día, lo que cumple con las necesidades de la mayoría de los adultos. Para quienes requieren un poco menos o un poco más de calorías, ciertamente se pueden hacer algunos cambios fáciles. Para disminuir calorías, puedes optar por tamaños más chicos cuando estén disponibles, comer solo una porción de la comida en vez del plato entero, o utilizar pocas salsas y aderezos. Si buscas calorías extra, puedes ver si están disponibles porciones más grandes, considerar ordenar una guarnición adicional, u optar por bebidas ricas en calorías tales como batidos de frutas.

Las bebidas no fueron incluidas en los siguientes menús. Una variedad de bebidas veganas-tales como jugos de frutas, batidos que no contengan lácteos, y bebidas a base de café-están ampliamente disponibles. Muchas cadenas de café ofrecen leche de soja como opción y, si no estás seguro, no daña preguntar.

En general, los menús parecieron tener un arreglo de opciones disponibles, aunque algunos requirieron alteraciones leves, tales como la omisión de queso y ciertas salsas. El menú podría haber sido más diverso si se viajara con amigos, ya que cada quién podría ordenar diferentes elementos para compartir en el restaurante.

Sea que se coma afuera por un periodo extendido o solo una comida, es esencial pedir opciones veganas para asegurarse de que la demanda se conozca. El personal de los restaurantes tiende a conocer los elementos que se sirven y no se suelen molestar siempre que los clientes sean amables y atentos sobre su ayuda. No temas hacer preguntas, y si la tienda no puede responderte directamente, siempre es bueno contactarse con la central de la compañía para estar seguro de que tu pedido es escuchado. Parece que los veganos tienen suficientes opciones disponibles para sobrevivir por ahora, pero sería incluso mejor ver más opciones disponibles en el futuro.

Formas fáciles de agregar calorías extra

- Frutas frescas (ampliamente disponible, incluso en muchas tiendas)
- Frutas deshidratadas
- Nueces
- Bollos, «bagels»
- Jugo, limonada, otras bebidas

- «Pretzels» o papas fritas bajas en grasa
- Bebidas a base de café (hechas con leche de soja, si está disponible)
- Barras de cereal (muchas barras veganas de cereal están ampliamente disponibles)

Día 1

Desayuno

- Botella individual de leche de soja enriquecida de vainilla*
- Manzana mediana
- «Bagel» básico

Almuerzo

- Taco de frijoles
 - Con ½ taza de salsa

Cena

- 2 tazas de vegetales teriyaki asiáticos
 - Con 2 tazas de fideos de arroz

* Los menús fueron analizados usando Silk, una marca de leche de soja enriquecida disponible a menudo en tiendas masivas en un contenedor individual (de 325 mililitros). Está enriquecida con calcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, y riboflavina. Otras marcas similares también pueden usarse.

Día 2

Desayuno

- Botella individual de leche de soja enriquecida de vainilla*
- Manzana mediana
- Rollo pequeño

Almuerzo

- Burrito de frijoles negros
- 2 tazas de ensalada de tacos vegetariana (sin aderezo, sin crema agria)

Cena

- 1 taza de sopa minestrone
- 4 tazas de ensalada de espinaca y mandarina
- Papa horneada

* Los menús fueron analizados usando Silk, una marca de leche de soja enriquecida disponible a menudo en tiendas masivas en un contenedor individual (de 325 mililitros). Está enriquecida con calcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, y riboflavina. Otras marcas similares también pueden usarse.

Día 3

Desayuno

- Botella individual de leche de soja enriquecida de vainilla*
- Manzana mediana
- Rollo pequeño

Almuerzo

- ½ taza de edamame
- 2½ tazas de teriyaki japonés (con cebollas, col china, zanahorias, espinaca, y tofu)
- 1 taza de arroz integral

Cena

- 3 tazas de linguine de grano entero y vegetales
 - Con ½ taza de tofu

* Los menús fueron analizados usando Silk, una marca de leche de soja enriquecida disponible a menudo en tiendas masivas en un contenedor individual (de 325 mililitros). Está enriquecida con calcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, y riboflavina. Otras marcas similares también pueden usarse.

Día 4

Desayuno

- Botella individual de leche de soja enriquecida de vainilla*
- Naranja mediana
- 43 gramos de cóctel de frutos secos**

Almuerzo

- 2 tazas de ensalada de tacos vegetariana (sin aderezo, sin crema agria)
 - Con ½ taza de tofu
- 28 gramos de nachos
 - Con ½ taza de salsa

Cena

- 3 tazas de vegetales asiáticos cocidos al vapor

- 1 taza de arroz integral
- 2 arrollados primavera con salsa agridulce

* Los menús fueron analizados usando Silk, una marca de leche de soja enriquecida disponible a menudo en tiendas masivas en un contenedor individual (de 325 mililitros). Está enriquecida con calcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, y riboflavina. Otras marcas similares también pueden usarse.

** Una porción de fruta deshidratada y nueces que puede encontrarse cerca de la caja en la mayoría de las tiendas. Comúnmente se la empaqueta como «trail mix» pero también puede referirse a ella como «fruta y nueces deshidratadas» o con otro nombre tal como «comida estudiantil». Ten en cuenta que ciertas mezclas pueden contener miel y/o dulces y, por lo tanto, pueden contener productos animales. Revisa el rótulo para asegurarte de que no.

Día 5

Desayuno

- Botella individual de leche de soja enriquecida de vainilla*
- Naranja mediana
- 43 gramos de cóctel de frutos secos**

Almuerzo

- Burrito de frijoles negros
- 28 gramos de nachos
 - Con ½ taza de salsa

Cena

- 1 taza de sopa de lentejas
- 2 tazas de cuscús con vegetales
- 3½ tazas de ensalada de pasta con edamame

* Los menús fueron analizados usando Silk, una marca de leche de soja enriquecida disponible a menudo en tiendas masivas en un contenedor individual (de 325 mililitros). Está enriquecida con calcio, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, y riboflavina. Otras marcas similares también pueden usarse.

** Una porción de fruta deshidratada y nueces que puede encontrarse cerca de la caja en la mayoría de las tiendas. Comúnmente se la empaqueta como «trail mix» pero también puede referirse a ella como «fruta y nueces deshidratadas» o con otro nombre tal como «comida estudiantil». Ten en cuenta que ciertas mezclas pueden contener miel y/o dulces y, por lo tanto, pueden contener productos animales. Revisa el rótulo para asegurarte de que no.

Ed Coffin escribió este artículo mientras servía como pasante en The Vegetarian Resource Group. Está actualmente estudiando nutrición en la Universidad de Medicina y Odontología (University of Medicine and Dentistry) de Nueva Jersey. También es voluntario con actividades locales de derechos animales y educativas veganas en Filadelfia, Pensilvania.